

はじめに

紫外線に対する関心は日本でも少しずつ高まってきています。オゾン層破壊による紫外線増加といった環境問題としての関心だけでなく、紫外線の浴びすぎによる健康への影響についても同様です。紫外線の浴びすぎは、日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性、悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。しかし、紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する手助けもします。最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

このマニュアルは、保健師など保健活動に指導的にかかわっている方々をはじめ、多くの一般国民の方々に、紫外線についての新しい科学的知見や関連情報を御紹介するために作成しています。今般、最新の知見を踏まえて2008年度版として改訂いたしました。

本マニュアルの改訂にあたり、御協力いただいた編集委員の皆様をはじめ、関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

環境省環境保健部
環境安全課

知ってるようで知らない
紫外線について勉強しよう！

